

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«МИЧУРИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Центр-колледж прикладных квалификаций

УТВЕРЖДЕНА  
решением учебно-методического  
совета университета  
(протокол от 18 апреля 2024 г. № 8)

УТВЕРЖДАЮ  
Председатель учебно-методического  
совета университета  
С.В. Соловьёв  
«18» апреля 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Специальность 19.02.05 Технология бродильных производств и виноделие

Базовая подготовка

Мичуринск -2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>стр. 3</b>
<b>2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>4</b>
<b>3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>17</b>
<b>4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	<b>18</b>

# **1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

## **1.1. Область применения программы**

Рабочая программа учебной дисциплины Физическая культура является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС по специальности СПО 19.02.05 Технология бродильных производств и виноделие (базовая подготовка).

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и профессиональной подготовке работников при наличии среднего общего образования. Опыт работы не требуется.

## **1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:**

Учебная дисциплина Физическая культура является обязательной дисциплиной общего гуманитарного и социально-экономического цикла, устанавливающей базовые знания, необходимые для получения профессиональных умений и навыков.

Освоению данной дисциплины предшествует изучение дисциплины «Физическая культура» в рамках основного общего образования.

Знания, полученные при изучении данной дисциплины, будут использованы при изучении общепрофессиональных дисциплин и профессиональных модулей.

## **1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен уметь:

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Формируемые компетенции:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

## **1.4. Рекомендуемое количество ак.часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 336 ак.часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося 168ак.часов;

самостоятельной работы обучающегося 168ак.часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

<b>Вид учебной работы</b>	<b>Объем ак. часов</b>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>336</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
лекции, уроки	8
лабораторные занятия	-
практические занятия	160
контрольные работы	-
семинары	-
курсовая работа (проект)	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>168</b>
в том числе:	
внеаудиторная самостоятельная работа	168
<b>Консультации</b>	-
Итоговая аттестация в форме зачет, дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем ак.часов	Уровень освоения
1	2	3	4
<b>Раздел 1.</b> Легкая атлетика		80	
<b>Тема 1.1.</b> Основы здорового образа жизни.	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и валеология. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Современное развитие бега на короткие дистанции. Описание техники низкого старта. Имитация техники на месте.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Имитация техники низкого старта История развития легкой атлетики	3	
<b>Тема 1. 2.</b> Физическая культура в обеспечении здоровья	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	1
	Инструктаж по технике безопасности. История развития легкой атлетики. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Современное состояние бега на короткие дистанции. Достижение наших спортсменов в соревнованиях различных масштабов. Описание техники бега на короткие дистанции.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	

	Знакомство с правилами судейства соревнований в беге на короткие дистанции		
<b>Тема 1. 3.</b> Современные оздоровительные системы физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	Роль системы физического воспитания в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Техника бега на короткие дистанции. Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. Выбегание из положения низкого старта.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Подготовить комплекс ОРУ для мышц плечевого пояса		
<b>Тема 1. 4.</b> Техника бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия</b>	2	
	Развитие скоростной выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	4	
	Развитие скоростно-силовых качеств		
<b>Тема 1. 5.</b> Техника прыжка в длину способом «согнув ноги»	<b>Практические занятия</b>	4	
	Описание техники прыжка в длину способом «согнув ноги». Разбег, отталкивание, полет, приземление. Выполнение подводящих упражнений.		
	Достижение наших спортсменов в соревнованиях различных масштабов. Подводящие упражнения, выполнение прыжка с различного разбега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	Подготовить комплекс ОРУ на растягивание		
	Знакомство с правилами судейства соревнований в прыжках в длину способом «согнув ноги»		
<b>Тема 1. 6.</b> Техника метания гранаты	<b>Практические занятия</b>	4	
	Описание техники метания гранаты. Исходное положение, положение замаха левым боком, положение натянутого лука, бросок. Имитация на месте.		
	Выполнение двигательного действия с места, с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	Имитация техники метания гранаты: исходное положение, положение натянутого лука		
	Имитация техники метания гранаты: положение замаха левым боком, метание в целом		
<b>Тема 1. 7.</b> Техника бега	<b>Практические занятия</b>	4	

на средние и длинные дистанции	Современное развитие бега на средние и длинные дистанции. Классификация соревнований. Техника бега на средние дистанции. Повторный бег.		
	Техника бега на длинные дистанции. Развитие выносливости: кроссовая подготовка.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	5	
	Знакомство с правилами судейства соревнований в беге на длинные дистанции Развитие выносливости		
<b>Тема 1. 8.</b> Техника эстафетного бега	<b>Практические занятия</b>	4	
	Описание техники эстафетного бега. Подводящие упражнения.		
	Бег по этапам, по повороту, способы передачи эстафетной палочки		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Знакомство с правилами судейства эстафетного бега. Имитация передачи эстафетной палочки		
<b>Тема 1. 9</b> Совершенствование техники бега на короткие дистанции	<b>Практические занятия:</b>	4	
	Ускорение из различных положений.		
	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	СФУ легкоатлетов ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.		
<b>Тема 1.10</b> Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	<b>Практические занятия</b>	2	
	Кроссовая подготовка. Развитие выносливости.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, прыжки с ноги на ногу.		
<b>Тема 1. 11.</b> Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги».	<b>Практические занятия</b>	2	
	Подводящие упражнения. Выполнение прыжка с места, с разбега.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	ОФП: прыжки в группировку, поднимание туловища из положения ноги вверху		
<b>Тема 1. 12.</b> Сдача контрольных нормативов	<b>Практические занятия</b>	4	
	Бег 100 м. Бег на средние дистанции 500(1000)м. Бег на длинные дистанции 2000 (3000) метров Техника метание гранаты, прыжок в длину способом «согнув ноги»		

	Техника бега на короткие дистанции. Бег 100 м.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	6	
	Специальные беговые упражнения: прыжки в шаге через шаг, ускорение		
	ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом.		
	Развитие силовых качеств		
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		85	
<b>Тема 2. 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	1	
	Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы и содержание. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек. Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Коррекция фигуры. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки. Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.		1
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники кувырка вперед. ОРУ. Подводящие упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	Подготовить комплекс ОРУ в парах		
<b>Тема 2. 2. Техника кувырка назад</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники кувырка назад. ОРУ. Подводящие упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа.		
<b>Тема 2. 3. Совершенствование техники кувырков</b>	<b>Практические занятия</b>	4	
	Выполнение положения группировки, перекатов назад вперед.		
	Выполнения кувырков в целом. Общеразвивающие упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Закрепить перекааты вперед, назад, в положение группировку		
	Развитие гибкости		
<b>Тема 2.4. Техника стойки на лопатках.</b>	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники стойки на лопатках. Перекааты вперед назад. Выполнение упражнения в целом.		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	2	



	Знакомство с правилами судейства соревнований на акробатике		
Тема 2. 5. Техника переворота боком.	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники переворота боком. ОРУ. Выполнение упражнения в целом		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовить комплекс ОРУ для мышц шеи		
Тема 2. 6. Техника стойки кувырка	<b>Практические занятия</b>	4	
	Описание техники стойки кувырка. ОРУ. Подводящие упражнения.		
	Выполнение упражнения в целом		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Совершенствовать стойку на руках у стены		
	Развитие гибкости		
Тема 2. 7. Техника кувырка назад в полушпагат	<b>Практические занятия</b>	6	
	Описание техники кувырка назад в полушпагат. ОРУ. Подводящие упражнения.		
	Выполнение упражнения в целом		
	Совершенствование техники кувырка назад в полушпагат		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Подготовить комплекс ОРУ		
	Развитие силовых качеств		
Тема 2. 8. Совершенствование техники переворота боком	<b>Практические занятия</b>	2	
	Подводящие упражнения. ОРУ.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку		
Тема 2. 9. Совершенствование стойки кувырка	<b>Практические занятия</b>	2	
	Подводящие упражнения. Выполнение упражнения в целом с помощью.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Подготовить комплекс ОРУ в движении		
Тема 2. 10. Комбинация вольных упражнений	<b>Практические занятия</b>	6	
	Комбинацию вольных упражнений: равновесие на правой (левой) ноге, кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках, мост, кувырок назад, вскок прогнувшись. Для юношей: : равновесие на правой (левой) ноге, падение согнуть ноги правую вверх, упор лежа, согнуть руки левую вверх, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, вскок прогнувшись.		
	Комбинацию вольных упражнений: равновесие на правой (левой) ноге, кувырок вперед, перекаат назад в стойку на лопатках, мост, кувырок назад, вскок прогнувшись.		

	Для юношей: : равновесие на правой (левой) ноге, падение согнуть ноги правую вверх, упор лежа, согнуть руки левую вверх, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, вскок прогнувшись.		
	Совершенствование техники изученных элементов		
	<b>Самостоятельная работа:</b>	6	
	Развитие гибкости. Упражнения на растяжку.		
	Знакомство с правилами судейства соревнований на коне		
	Развитие выносливости		
<b>Тема 2. 11.</b> Сдача контрольных нормативов.	<b>Практические занятия</b>	12	
	Комбинацию вольных упражнений: равновесие на правой (левой) ноге, кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках, мост, кувырок назад, вскок прогнувшись. Для юношей: : равновесие на правой (левой) ноге, падение согнуть ноги правую вверх, упор лежа, согнуть руки левую вверх, стойка на голове, кувырок вперед, кувырок назад, вскок прогнувшись.		
	Общая физическая подготовка. Девушки: сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа Юноши: сгибание разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, подтягивание		
	<b>Самостоятельная работа</b>	9	
	Подготовить комплекс ОРУ для плечевого пояса		
	ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом		
	ОФП: прыжки в группировку, поднимание туловища из положения ноги вверху		
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.		
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		84	
	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
<b>Тема 3.1.</b> Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально	Диагностика и самодиагностика состояния организма учащегося при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки, использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений — тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. Контроль		

важных психофизиологических качеств	(тестирование) уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники ведения мяча. Ведение мяча левой, правой (рукой). Ведение мяча двумя руками.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	3	
	Имитация техники ведения мяча		
	История развития баскетбола		
<b>Тема 3.2.</b> Техника передачи мяча	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники передач мяча от груди двумя руками, изза головы двумя руками, с отскоком от пола, передачи левой правой. Подводящие упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники передач мяча от груди двумя руками		
<b>Тема 3.3.</b> Техника остановки и поворотов	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники. Поводящие упражнения.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники остановки и поворотов		
<b>Тема 3.4.</b> Техника бросков по кольцу	<b>Практические занятия</b>	4	
	Броски по кольцу в движении, прыжком		
	Броски по кольцу со штрафной линии.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники броска		
<b>Тема 3.5.</b> Приемы овладения мячом	<b>Практические занятия:</b>	4	
	Техника выбивания и вырывания мяча.		
	Совершенствование техники выбивания и вырывания мяча		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.		
	СФП баскетболистов		
<b>Тема 3.6.</b> Приемы техники защиты	<b>Практические занятия</b>	2	
	Техника перехвата мяча Совершенствование техники перехвата мяча		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Развитие прыжковых качеств		
	Подготовить комплекс ОРУ для плечевого пояса		

<b>Тема 3.7.</b> Тактика нападения	<b>Практические занятия</b>	2	
	Быстрый прорыв, прессинг, позиционное нападение		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Развитие скоростной выносливости		
<b>Тема 3.8.</b> Тактика защиты	<b>Практические занятия</b>	2	
	Стойка защитника, защита без мяча, помощь своей команде		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом		
<b>Тема 3.9.</b> Сдача контрольных нормативов	<b>Практические занятия</b>	6	
	Челночный бег 3*10 м.		
	Броски в кольцо со штрафной линии		
	Броски в кольцо в движении Передачи в парах		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Подготовить комплекс ОРУ в парах		
	Подготовить комплекс ОРУ для мышц шеи		
<b>Тема 3.10.</b> Техника подачи мяча: верхняя прямая	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники подачи верхней прямой, нижней боковой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники нижней прямой подачи мяча		
<b>Тема 3.11.</b> Техника передачи мяча сверху	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники передачи мяча. Подводящие упражнения		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники передачи мяча сверху		
<b>Тема 3.12.</b> Техника нападающего удара	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники нападающего удара: разбег – напрыгивание – прыжок – вынос рук – удар		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники нападающего удара		
<b>Тема 3.13.</b> Тактика нападения	<b>Практические занятия</b>	2	
	Индивидуальные действия		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники верхней прямой подачи мяча		
<b>Тема 3.14.</b> Техника приема мяча снизу	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники приема мяча снизу двумя руками		

двумя руками	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация приема мяча		
<b>Тема 3.15.</b> Сдача контрольных нормативов.	<b>Практические занятия</b>	8	
	Поддачи мяча. Нижняя прямая.		
	Поддачи мяча. Верхняя прямая		
	Передача мяча сверху		
	Передача мяча над собой		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	СФП волейболистов		
Подготовить комплекс ОРУ в движении			
<b>Раздел 4.</b> Лыжная подготовка		72	
<b>Тема 4.1.</b> Психофизиологические основы учебного и производственного труда.	<b>Содержание учебного материала:</b>	1	
	Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда обучающихся учреждений НПО и СПО. Динамика работоспособности обучающихся в учебном году и факторы, ее определяющие. Основные причины изменения общего состояния обучающихся в период экзаменационной сессии.. Техника безопасности.		1
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Строевые упражнения на лыжах и без лыж		
	<b>Самостоятельная работ:</b>	3	
	Знакомство с правилами судейства соревнований		
	История развития классических ходов		
<b>Тема 4.2.</b> Средства физической культуры в регулировании работоспособности	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	Критерии нервно-эмоционального, психического, и психофизического утомления обучающихся. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда. Значение мышечной релаксации		
	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения		

	лежа.		
<b>Тема 4.3.</b> Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания	<b>Содержание учебного материала</b>	1	1
	Личная и социально-экономическая необходимость специальной оздоровительной и психофизической подготовки к труду. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Контроль (тестирование) состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических		
	<b>Практические занятия</b>	1	
	Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Правила судейства соревнований		
<b>Тема 4.4.</b> Техника попеременного двухшажного хода	<b>Практические занятия</b>	4	
	Описание техники попеременного двухшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	Техника попеременного двухшажного хода в целом.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Имитация техники попеременного двухшажного хода		
	История развития классических ходов		
<b>Тема 4.5.</b> Техника одновременного одношажного хода. Стартовый вариант	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники одновременного одношажного хода. Подводящие упражнения одновременного одношажного хода. Строевые упражнения на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант).		
<b>Тема 4.6.</b> Техника одновременного одношажного хода. Основной вариант.	<b>Практические занятия</b>	4	
	Описание техники одновременного бесшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	Одновременный одношажный ход.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация техники одновременного одношажного хода (основной вариант).		

Тема 4.7. Техника поворотов на месте	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники поворотов на месте. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Имитация поворотов на месте		
Тема 4.8. Техника подъема «елочкой»	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники подъема «елочкой». Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	Имитация техники подъемов		
	Развитие скоростно-силовой выносливости		
Тема 4.9. Техника подъема «лесенкой»	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники подъема «лесенкой». Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах		
Тема 4.10. Техника попеременного четырехшажного хода	<b>Практические занятия</b>	2	
	Описание техники попеременного четырехшажного хода. Подводящие упражнения. Строевые упражнения на лыжах. Повороты на лыжах.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	Развитие выносливости		
Тема 4.11. Техника торможения «плугом»	<b>Практические занятия:</b>	2	
	Описание техники торможения «плугом». Строевые упражнения на лыжах. Повороты на лыжах.		
	<b>Самостоятельная работа</b>	2	
	ОФП: сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа.		
Тема 4.12. Техника классических ходов	<b>Практические занятия</b>	6	
	Описание техники классических ходов		
	Совершенствование техники классических ходов		
	Техника перехода классических ходов на коньков		
	<b>Самостоятельная работа</b>	4	
	ОФП: прыжки в группировку, поднимание туловища из положения ноги вверх		
	Подготовить конспект подготовительной части занятия		
Тема 4.13. Сдача	<b>Практические занятия:</b>	6	

контрольных нормативов		Техника классических ходов		
		Техника классических ходов		
		Бег на лыжах 3000м (5000) метров		
		<b>Самостоятельная работа</b>	4	
		ОФП: подтягивание на низкой (высокой) перекладине, подъем переворотом		
		ОФП: прыжки в группировку, поднимание туловища из положения ноги вверху		

**Итого: 336 ак.часов, из них –168 ак.часов аудиторных занятий (160 ак.часов практических + 8ак.часов теории);  
- 168ак.часов самостоятельной работы.**

**Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:**

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)



### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация рабочей программы учебной дисциплины «Физическая культура» требует наличия спортивного зала, № 15/6

Оснащенность:

- 1.Беговая дорожка BRUMER
- 2.Маты
- 3.Ковры
- 4.Велотренажер Stingrey
- 5.Тренажеры
- 6.Мячи
- 7.Обручи
- 8.Гантели
- 9.Баскетбольное кольцо
- 10.Фитбол
- 11.Скакалки
- 12.Спортивный комплекс

Спортивный зал № 15/45

Оснащенность:

- 1.Параллельные брусья
  - 2.Брусья гимнастические женские на растяжках
  - 3.Перекладина гимнастическая ATLET-M на растяжках
  - 4.Мостик гимнастический подкидной (подпружиненный)
  - 5.Бревно гимнастическое напольное 3м
  - 6.Козел гимнастический
  - 7.Столы для настольного тенниса
- Лыжная база, тренажерный зал, 15/52.

Оснащенность:

- 1.Велотренажеры
- 2.Беговые дорожки
- 3.Электрические тренажеры
- 4.Штанга 125 кг
- 5.Тренажер гребли
- 6.Степ поворотный
- 7.Скамья
- 8.Многофункциональные тренажеры

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

**Основные источники:**

1. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 424 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/489849>

**Дополнительные источники:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету «Физическая культура» в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 254 с. — Режим доступа: <https://urait.ru/bcode/492770>
2. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика : учебное пособие для среднего профессионального образования [электронный ресурс] / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. —

### **3.2.1 Информационные и цифровые технологии (программное обеспечение, современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы)**

Учебная дисциплина (модуль) предусматривает освоение информационных и цифровых технологий. Реализация цифровых технологий в образовательном пространстве является одной из важнейших целей образования, дающей возможность развивать конкурентоспособные качества обучающихся как будущих высококвалифицированных специалистов.

Цифровые технологии предусматривают развитие навыков эффективного решения задач профессионального, социального, личностного характера с использованием различных видов коммуникационных технологий. Освоение цифровых технологий в рамках данной дисциплины (модуля) ориентировано на способность безопасно и надлежащим образом получать доступ, управлять, интегрировать, обмениваться, оценивать и создавать информацию с помощью цифровых устройств и сетевых технологий. Формирование цифровой компетентности предполагает работу с данными, владение инструментами для коммуникации.

#### **3.2.2 Электронно-библиотечные системы и базы данных**

1. ООО «ЭБС ЛАНЬ» (<https://e.lanbook.ru/>) (договор на оказание услуг от 03.04.2024 № б/н (Сетевая электронная библиотека)

2. База данных электронных информационных ресурсов ФГБНУ ЦНСХБ (договор по обеспечению доступа к электронным информационным ресурсам ФГБНУ ЦНСХБ через терминал удаленного доступа (ТУД ФГБНУ ЦНСХБ) от 09.04.2024 № 05-УТ/2024)

3. Электронная библиотечная система «Национальный цифровой ресурс «Рукопт»: Коллекции «Базовый массив» и «Колос-с. Сельское хозяйство» (<https://rucont.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа от 26.04.2024 № 1901/БП22)

4. ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» (<https://urait.ru/>) (договор на оказание услуг по предоставлению доступа к образовательной платформе ООО «Электронное издательство ЮРАЙТ» от 07.05.2024 № 6555)

5. Электронно-библиотечная система «Вернадский» (<https://vernadsky-lib.ru>) (договор на безвозмездное использование произведений от 26.03.2020 № 14/20/25)

6. База данных НЭБ «Национальная электронная библиотека» (<https://rusneb.ru/>) (договор о подключении к НЭБ и предоставлении доступа к объектам НЭБ от 01.08.2018 № 101/НЭБ/4712)

7. Соглашение о сотрудничестве по оказанию библиотечно-информационных и социокультурных услуг пользователям университета из числа инвалидов по зрению, слабовидящих, инвалидов других категорий с ограниченным доступом к информации, лиц, имеющих трудности с чтением плоскочечатного текста ТОГБУК «Тамбовская областная универсальная научная библиотека им. А.С. Пушкина» (<https://www.tambovlib.ru>) (соглашение о сотрудничестве от 16.09.2021 № б/н)

#### **3.2.3 Информационные справочные системы**

1. Справочная правовая система КонсультантПлюс (договор поставки, адаптации и сопровождения экземпляров систем КонсультантПлюс от 11.03.2024 № 11921 /13900/ЭС)

2. Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ» (договор на услуги по сопровождению от 15.01.2024 № 194-01/2024)

#### **3.2.4. Современные профессиональные базы данных**

1. База данных нормативно-правовых актов информационно-образовательной программы «Росметод» (договор от 15.08.2023 № 542/2023)

2. База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU – российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины и образования - <https://elibrary.ru/>

3. Портал открытых данных Российской Федерации - <https://data.gov.ru/>

4. Открытые данные Федеральной службы государственной статистики - <https://rosstat.gov.ru/opendata>

### 3.2.5. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение, в том числе отечественного производства

№	Наименование	Разработчик ПО (правообладатель)	Доступность (лицензионное, свободно распространяемое)	Ссылка на Единый реестр российских программ для ЭВМ и БД (при наличии)	Реквизиты подтверждающего документа (при наличии)
1	Microsoft Windows, Office Professional	Microsoft Corporation	Лицензионное	-	Лицензия от 04.06.2015 № 65291651 срок действия: бессрочно
2	Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса	АО «Лаборатория Касперского» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphere_id=415165">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/366574/?sphere_id=415165</a>	Сублицензионный договор с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № б/н, срок действия: с 22.11.2023 по 22.11.2024
3	МойОфис Стандартный - Офисный пакет для работы с документами и почтой (myoffice.ru)	ООО «Новые облачные технологии» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphere_id=2698444">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/301631/?sphere_id=2698444</a>	Контракт с ООО «Рубикон» от 24.04.2019 № 0364100000819000012 срок действия: бессрочно
4	Офисный пакет «Р7-Офис» (десктопная версия)	АО «Р7»	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphere_id=4435041">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/306668/?sphere_id=4435041</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
5	Операционная система «Альт Образование»	ООО "Базальт свободное программное обеспечение"	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphere_id=4435015">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303262/?sphere_id=4435015</a>	Контракт с ООО «Софттекс» от 24.10.2023 № 0364100000823000007 срок действия: бессрочно
6	Программная система для обнаружения текстовых заимствований в учебных и научных работах «Антиплагиат ВУЗ» ( <a href="https://docs.antiplagiats.ru">https://docs.antiplagiats.ru</a> )	АО «Антиплагиат» (Россия)	Лицензионное	<a href="https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphere_id=2698186">https://reestr.digital.gov.ru/reestr/303350/?sphere_id=2698186</a>	Лицензионный договор с АО «Антиплагиат» от 23.05.2024 № 8151, срок действия: с 23.05.2024 по 22.05.2025

7	Acrobat Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Adobe Systems	Свободно распространяемо	-	-
8	Foxit Reader - просмотр документов PDF, DjVU	Foxit Corporation	Свободно распространяемо	-	-

### 3.2.6. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. CDTOwiki: база знаний по цифровой трансформации <https://cdto.wiki/>

### 3.2.7. Цифровые инструменты, применяемые в образовательном процессе

1. LMS-платформа Moodle
2. Виртуальная доска Миро: [miro.com](https://miro.com)
3. Виртуальная доска SBoard <https://sboard.online>
4. Виртуальная доска Padlet: <https://ru.padlet.com>
5. Облачные сервисы: Яндекс.Диск, Облако Mail.ru
6. Сервисы опросов: Яндекс.Формы, MyQuiz
7. Сервисы видеосвязи: Яндекс.Телемост, Webinar.ru
8. Сервис совместной работы над проектами для небольших групп Trello <http://www.trello.com>

### 3.2.8. Цифровые технологии, применяемые при изучении дисциплины

№	Цифровые технологии	Виды учебной работы, выполняемые с применением цифровой технологии
1.	Облачные технологии	Индивидуальные задания
2.	Большие данные	Индивидуальные задания

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий и лабораторных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p><b>уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p><b>знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p>	<p><i>-зачет;</i></p> <p><i>-практическая проверка;</i></p> <p><i>-дифференцированный зачет.</i></p>

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования 19.02.05 Технология бродильных производств и виноделие, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 апреля 2014 г. № 375.

**Автор:**

Андреева О.П., преподаватель центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

**Рецензент:**

Гладышев А.В., преподаватель высшей квалификационной категории центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общеобразовательных дисциплин  
протокол №1 от «29» августа 2014 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии аграрного колледжа  
ФГБОУ ВПО МичГАУ

протокол №1 от «29» августа 2014 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол №2 от «19» сентября 2014 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин и специальности «Физическая культура»

протокол № 9 от « 15 » апреля 2015 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от « 24 » апреля 2015 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета Университета

протокол № 1 от « 24 » сентября 2015 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин, специальности «Физическая культура»

протокол № 1 от « 30 » августа 2016 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 1 от « 30 » августа 2016 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета Университета

протокол № 1 от « 23 » сентября 2016 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных дисциплин, специальности «Физическая культура»

протокол № 7 от « 16 » марта 2017 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от « 24 » марта 2017 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета Университета

протокол № 8 от « 20 » апреля 2017 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 8 от « 21 » марта 2018 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 7 от « 23 » марта 2018 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 10 от « 26 » апреля 2018 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 7 от « 22 » марта 2019 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от « 29 » марта 2019 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от « 25 » апреля 2019 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «17» апреля 2020 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от «20» апреля 2020 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «23» апреля 2020 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «19» апреля 2021 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ

протокол № 8 от «21» апреля 2021 г.

Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета

протокол № 8 от «22» апреля 2021 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО

Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности «Дошкольное образование»

протокол № 9 от «18» апреля 2022 г.

Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа

прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ  
протокол № 9 от «20» апреля 2022 г.  
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета  
протокол № 8 от «21» апреля 2022 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО  
Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности  
«Дошкольное образование»  
протокол № 11 от «16» июня 2023 г.  
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа  
прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ  
протокол № 11 от «17» июня 2023 г.  
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета  
протокол №10 от «22» июня 2023 г.

Программа переработана и дополнена в соответствии с требованиями ФГОС СПО  
Программа рассмотрена на заседании ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности  
«Дошкольное образование»  
протокол № 9 от «16» апреля 2024 г.  
Программа рассмотрена на заседании учебно-методической комиссии центра-колледжа  
прикладных квалификаций ФГБОУ ВО Мичуринский ГАУ  
протокол № 9 от «17» апреля 2024 г.  
Программа утверждена Решением Учебно-методического совета университета  
протокол № 8 от «18» апреля 2024 г.

Оригинал должен храниться в ЦМК общих гуманитарных и социально-экономических  
дисциплин, математических и естественнонаучных, правовых дисциплин, специальности  
«Дошкольное образование»



